

Qué hacer si eres diagnosticado con COVID-19

Aíslate en casa:

- No salgas de casa, excepto para recibir atención médica. Llama con anticipación antes de visitar al médico o al departamento de emergencias.
- La mayoría de las personas con enfermedad leve pueden recuperarse en casa. Aunque no hay un tratamiento específico para COVID-19, debes descansar mucho, beber abundante líquido y tomar medicamentos para bajar la fiebre si es necesario.
- En tanto sea posible, quédate en una habitación específica de tu casa y usa un baño separado. Mantente al menos a dos metros de distancia de los demás en tu casa todo el tiempo. No compartas los objetos de la casa.
- Que alguien más se ocupe de tus mascotas. Aunque no se ha informado de ningún animal que se haya enfermado de COVID-19, las personas con el virus deben limitar el contacto con los animales hasta que se conozca más información. Si cuidas a tu mascota, lávate las manos antes y después.
- Mantente conectado con los demás, usa la tecnología para comunicarte con los amigos y la familia.

Limpieza y lavado diario:

- Limpia y desinfecta las superficies en tu habitación y baño separados. Que alguien más limpie las otras áreas de tu casa.
- lava a fondo los objetos de la casa, como los utensilios, después de usarlos.
- Lávate las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Usa un desinfectante de manos a base de alcohol si no hay agua y jabón disponibles.

Cuándo obtener atención médica de forma inmediata:

Si tienes dificultad para respirar, dolor en el pecho, confusión o cambios de color en los labios, las encías, la cara, alrededor de los ojos o las uñas, busca atención médica de inmediato. Cuando llames por atención médica, dile al proveedor o al 911 que tienes COVID-19 y que estás aislado en casa.

Las personas que han estado en contacto cercano contigo cuando eras infeccioso deben ponerse en cuarentena en casa, incluso si no tienen síntomas:

- Las personas que estuvieron en contacto cercano contigo durante tu período infeccioso, que comienza dos días antes de que comienzan los síntomas, y continúa hasta que te hayas recuperado, deben ponerse en cuarentena en su casa. Pueden consultar la guía "[Qué hacer si estás en contacto cercano de alguien a quien se le diagnostica COVID-19](#)". No es necesario que los contactos cercanos de tus contactos cercanos sigan las pautas (a menos que tengan síntomas).
- El contacto cercano significa estar a menos de seis pies de una persona durante mucho tiempo. Contacto cercano no significa estar a más de seis pies de distancia en el mismo ambiente interior durante mucho tiempo, caminar o estar brevemente en la misma habitación.

Ejemplos de contactos cercanos	Ejemplos de contactos NO cercanos
Vives en la misma casa	Tú fuiste su cajera en el supermercado
Ustedes son compañeros íntimos	Eres un farmacéutico que le dio la medicación a la persona
Viajaste en el mismo auto mientras la persona estaba infectada	Estabas delante de la persona en la cola de la tienda
Cenaron juntos mientras la persona estaba infectada	Eres un compañero de trabajo que pasó brevemente para hacer una pregunta

Es seguro detener el aislamiento en casa cuando te hayas recuperado. Aquí es cuando las **tres cosas** han sucedido:

1. Han pasado tres días completos sin fiebre sin el uso de medicamentos para bajar la fiebre, y
2. Los demás síntomas han mejorado, y
3. Han pasado al menos siete días desde la aparición de tus primeros síntomas.

Diferencia entre aislamiento y cuarentena

	Auto aislamiento	Auto cuarentena
¿Para quién?	Las personas con síntomas de COVID-19 <ul style="list-style-type: none"> • Para las personas con COVID-19 que no están lo suficientemente enfermas para ser hospitalizadas, o • Para las personas que están esperando los resultados de las pruebas 	Las personas sin síntomas de COVID-19 <ul style="list-style-type: none"> • Los contactos cercanos de las personas con COVID19
¿Por cuánto tiempo?	Hasta la recuperación, que ocurre cuando las tres cosas han ocurrido: <ol style="list-style-type: none"> 1. Han pasado tres días completos sin fiebre sin el uso de medicamentos para bajar la fiebre, y 2. Los demás síntomas han mejorado, y 3. Han pasado al menos siete días desde la aparición de tus primeros síntomas. 	Durante 14 días desde la fecha de la posible exposición. El día de la exposición es el Día 0.
¿Qué significa?	Permanecer en una habitación separada de la casa, usar un baño separado, evitar el contacto con los demás.	Quedarse en casa todos los días las 24 horas, vigilar los síntomas y practicar el distanciamiento social. En lo posible, usar un cuarto y un baño separados. Si se vuelve sintomático, tus contactos cercanos también deben ponerse en auto cuarentena.

Más información disponible en nuestro sitio web: www.healthvermont.gov/COVID-19

What to do if you are diagnosed with COVID-19

Isolate at home:

- Don't leave home, except to get medical care. Call ahead before visiting a health care provider or emergency department.
- Most people with mild illness can recover at home. While there is no specific treatment for COVID-19, you should get plenty of rest, drink plenty of fluids, and take fever-reducing medication if needed.
- As much as possible, stay in a specific room in your home and use a separate bathroom. Stay at least six feet away from others in your home at all times. Don't share household items.
- Have someone else care for your pets. Although no animals have been reported to get sick with COVID-19, people with the virus should limit contact with animals until more information is known. If you do care for your pet, wash your hands before and after.
- Stay connected with others – use technology to communicate with friends and family.

Daily cleaning and washing:

- Clean and disinfect surfaces in your separate room and bathroom. Have someone else clean the other areas of your home.
- Thoroughly wash household items, like utensils, after using.
- Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds. Use alcohol-based hand sanitizer if soap and water aren't available.

When to get medical care immediately:

If you have difficulty breathing, chest pain, confusion, or changes in color on your lips, gums, face, around the eyes, or nails, seek medical care immediately. When you call for medical care, tell the provider or 911 that you have COVID-19 and are isolating at home.

People who have been in close contact with you while you were infectious should quarantine at home – even if they don't have symptoms:

- People that were in close contact with you during your infectious period, which starts two days before any symptoms began, and continues until you have recovered, should quarantine at home. They can refer to the "[What to do if you are a close contact of someone who is diagnosed with COVID-19](#)" guide. Close contacts of your close contacts do not need to follow the guidelines (unless they have symptoms).
- Close contact means being within six feet for a long time. Close contact does not mean being more than six feet away in the same indoor environment for a long period of time, walking by, or briefly being in the same room.

Examples of close contacts	Examples of NOT close contacts
People living in the same home	Cashier at the grocery store
Intimate partners	Pharmacists who gave you medication
People who rode in the same car while you were infectious	The person in front of you in line at the store
Friends who had dinner together while you were infectious	Coworker who briefly walked by to ask a question

It's safe to stop home isolation when you've recovered. This is when all three things have happened:

1. It's been three full days of no fever without the use of fever-reducing medication, and
2. Other symptoms have improved, and
3. At least seven days have passed since your symptoms first appeared.

Difference between isolation and quarantine

	Self-isolation	Self-quarantine
For whom?	People with symptoms of COVID-19 <ul style="list-style-type: none"> • For people with COVID-19 who aren't sick enough to be hospitalized, or • For people who are waiting for test results 	People with no symptoms of COVID-19 <ul style="list-style-type: none"> • Close contacts of people with COVID-19
For how long?	Until recovery, which happens when all three have happened: <ol style="list-style-type: none"> 1. It's been three full days of no fever without the use of fever-reducing medication, and 2. Other symptoms have improved, and 3. At least seven days have passed since your symptoms first appeared. 	For 14 days since the date of possible exposure. The day of the exposure is Day 0.
What does it mean?	Staying in a separate room in the house, using a separate bathroom, avoiding contact with others.	Staying home 24/7, monitoring for symptoms, and practicing social distancing. If possible, using a separate room and bathroom. If you become symptomatic, your close contacts should also self-quarantine.

More information is available on our website: www.healthvermont.gov/COVID-19